

*Что такое здоровье? Попробуйте ответить на этот вопрос. Не надо искать в памяти умные определения, не ищите в словаре – думайте и выражайте свои мысли в словах так, как ляжет на душу. Не исключено, что возникает общеизвестное: «Здоровье – это когда ничего не болит» или «Здоровье – это когда проснулся и хочется горы свернуть». Это близко к истине, но повседневная жизнь такова, что «здоровье – это редчайший дар, оставленный в наследство родителями».*

*Велик и непредсказуем в своих уточнениях наш русский язык. По этому поводу Даль пишет: «Здоровье - состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке». А современные гигиенисты утверждают, что «Здоровье – это состояние полного социального, психического благополучия, когда все функции организма человека уравновешены с окружающей средой – природной и социальной».*

*Что же необходимо для естественного желания жить лучше? Здоровье! (Исследования среди взрослых показали: среди жизненных ценностей - здоровье было ими отнесено: на 15-17 место (по данным одних исследователей и по данным других на 4-5 мес., но не на 1 место, как это сделали студенты США.)*

*Не во всех семьях уровень организации физической культуры соответствует времени. К сожалению, многие родители считают занятия физической культурой и спортом пустой тратой времени. Они радуются, если их ребенок с утра до вечера занят умственным трудом, музыкой, рисованием. А ведь недостаток двигательной активности создает предпосылки к ослаблению организма, к развитию всевозможных заболеваний. Обычно это сказывается на здоровье позднее, после 25-30 лет, когда исправить положение значительно труднее.*

*Если организовать свой режим дня, то можно найти время для всех видов деятельности.*

*Возможности использовать физические упражнения для укрепления здоровья и устранения недостатков физического развития подростков определяется важной ролью мышечной системы во всех жизнедеятельностях детского организма. Двигательная активность является необходимым условием нормального функционирования сердца, дыхательного аппарата, других внутренних органов. Движение – источник здоровья, работоспособности и трудовой активности детей. Природа наделила человеческий организм большими резервами, но они идут в ход только тогда, когда в них есть нужда. При выполнении физической работы нагрузку получают и внутренние органы, прежде всего сердце, дыхательный аппарат. Замечено, что при систематических занятиях физическими упражнениями ЧСС и частота дыхания (ЧД) в покое снижаются, что свидетельствуют об экономизации сердечной деятельности, а работоспособность сердца и дыхательного аппарата при выполнении физической и трудовой нагрузки повышается. Первый может выполнять без вреда для здоровья физическую нагрузку средней интенсивности, а*

спортсмен - более интенсивную и длительную физическую или трудовую нагрузку.

Занятия физическими упражнениями активизирует деятельность мозга. Жан-Жак Руссо писал: «Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться».

Ушинский писал, что для повышения работоспособности нервной системы и улучшения памяти необходимы физические упражнения.

Физические упражнения заряжают энергией центры положительных эмоций, благодаря чему дети, занимающиеся физической культурой и спортом, отличаются оптимизмом, жизнерадостностью, повышенной работоспособностью, в том числе и умственной.

Через семейное воспитание мы можем охватить практически всех подростков ежедневными занятиями физическими упражнениями. Вместе с детьми ходить на лыжах, кататься на коньках, плавать, бегать, ходить в походы и вырабатывать правильную осанку и т.д.

Значение чистого воздуха и физических упражнений в борьбе за здоровье хорошо выразил еще великий философ Древней Греции Аристотель, говоривший, что: «Жизнь требует движения».

Неправильный образ жизни представляет собой серьезную угрозу для здоровья. Физическая подготовка (тренировка), построенная на основе всех достижений физиологии и педагогики, и медицины со всем огромным арсеналом используемых ими средств и методов, будут беспомощны там, где сам человек неправильным образом жизни разрушает свое здоровье.

В формировании основ здорового образа жизни подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и подготовке их к трудовой деятельности важное место отводится реабилитации. Подростки с ослабленным здоровьем особенно нуждаются в здоровом общении, в здоровой психологической обстановке, в здоровом труде.

У подростков с ослабленным здоровьем одним из главных мест должен занимать активный отдых, связанный с движениями и применяемый в форме пешеходных прогулок, катания на коньках, передвижения на лыжах, уходя в горы, в поездках на велосипеде, в плавании, на охоте, занимаясь лечебной физической культурой.

Лечебная физкультура стоит в одном ряду вместе с психотерапией, физиотерапией, массажем, трудотерапией, санаторно-курортным лечением, лечением музыкой, травами, мануальным воздействием, при этом занимает место лидера, т.е. является ведущим средством физической реабилитации. Лечебную физкультуру называют еще кинезиотерапией, т.е. лечением при помощи движения. Двигательная активность - это биологическая функция организма, которая стимулирует его рост, поддерживает жизненный тонус всех органов и функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и др.), повышая, таким образом, работоспособность и возможность адаптации (приспособления) к меняющимся условиям жизни. Лечебная

физкультура как дозированная двигательная активность является собой мощнейший стимулятор всех жизненных процессов организма, при этом остается и самым физиологичным, и, при правильном применении, безопасным методом воздействия. Физические упражнения относятся к так называемым неспецифическим раздражителям, которые влияют на нервную и эндокринную системы, оздоравливая весь организм в целом. Кроме того, лечебная физкультура традиционно относится к природным патогенетическим (влияющим на механизмы, по которым болезнь развивается) методам, которые и безопасны, и эффективны.

Воспитательное воздействие лечебной физкультуры сходно психотерапевтическому: происходит стимулирование к осознанному и ответственному подходу к своему здоровью, активному сотрудничеству с врачом и преподавателем (а не с болезнью!). Моментом включения в психотерапевтическое воздействие является начало обучения физическим упражнениям. Однако этого бывает достаточно, чтобы произошел перелом от болезни к здоровью!

Стать приверженцем здорового образа жизни - несомненное право любого человека, и ничего кроме пользы, от этого не может быть.

У подростков с ослабленным здоровьем отмечается некоторое снижение подвижности в позвоночном столбе, плечевых и тазобедренных суставах. Основной причиной снижения подвижности в суставах является ограничение двигательной активности, слабая физическая подготовка, избыточная масса, препятствующая выполнению движений с большой амплитудой. Низкий уровень развития гибкости значительно затрудняет выполнение бытовых и производственных движений, приводит к увеличению энергозатрат и более быстрому утомлению.

Успешное решение оздоровительных, воспитательных, реабилитационных задач в процессе физического воспитания подростков с ослабленным здоровьем зависит от правильного планирования учебно-воспитательного процесса, методики проведения занятий. Методика занятий с этой категорией подростков зависит от целей и задач лечения, подбора средств физического воспитания и оптимального их применения, рациональной дозировки нагрузки. Методика применения физических упражнений учащихся с ослабленным здоровьем базируется на общих положениях. Основные дидактические принципы (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения нагрузки) лежат в основе реализации лечебных задач.

Успех занятий невозможен без сознательного и активного отношения подростков к выполнению физических упражнений, к соблюдению режима дня. Осмысленное отношение к разучиванию упражнений, усиливает влияние коры большого мозга на соподчиненные ей функциональные системы. В связи с этим в более полноценной форме формируются компенсаторные механизмы, что способствует воспитанию двигательных навыков. Принцип систематичности и последовательности предусматривает обязательное выполнение методических правил:

*1. от простого к сложному;*

*2. от легкого к трудному;*

*3. от известного к неизвестному;*

*В формировании основ здорового образа жизни подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и подготовке их к трудовой деятельности важное место отводится физической реабилитации. Организация занятий физической культурой на занятиях, во внеучебное время является важной проблемой, в реализации которой должны активно участвовать родители, медицинский персонал, педагоги. На занятиях физическим воспитанием, занятия по лечебной и корригирующей гимнастике, в группах физической подготовки подростки должны получать знания, необходимые для проведения самостоятельных занятий и выполнение домашних. Основные знания, которые следует овладеть учащимся: 1. Значение физической культуры в укреплении здоровья; 2. Основы гигиены и медицины, биологии, анатомии и физиологии; 3. Влияние образа жизни на состояние здоровья; 4. Основная методика самостоятельных занятий; 5. Правила безопасности во время занятий; 6. Всевозможные травмы и повреждения; Это поможет студентам понять значение и структуру изучаемого двигательного действия, его оздоровительное, профилактическое и лечебное значение. Объяснение механизмов влияния основных видов физических упражнений на здоровье, рост и развитие организма, физиологические сущности вредных привычек, закаливания, правил купания и приема воздушных и солнечных ванн, разучивание приемов оказания доврачебной помощи при травмах и повреждениях, утоплении, солнечном ударе, перегревании обеспечат хорошую гигиеническую подготовку подростков, позволяет лучше познать собственный организм и научиться управлять своим здоровьем.*

*Какое это счастье иметь крепкое здоровье! Чем старше становится человек, тем больше начинает ценить его. Но здоровье, нужно беречь с молодости. Еще древнегреческий врач Гиппократ писал, что: «причины, вызывающие болезнь, не сразу поражают человека, а накапливаются постепенно в нем с тем, чтобы в конце концов проявить себя», поэтому нужно противостоять им с помощью физической подготовки.*

*Однажды некоего философа спросили, что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава. Подумав минуту, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!» Цените же свое здоровье!*